

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life 2023
VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus Vol. 210 (March 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Ketsarin Handa

Living the Lotus is published monthly
By Rissho Kosei-kai International,
Fumon Media Center, 2-7-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

ริชโชโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสังฆกรรมปฐกฐินอันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ.1938 โดยท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ.1906 ถึง 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ.1889 ถึง 1957) และในปัจจุบันเหล่าสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแผ่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life" ชื่อนี้สื่อถึงความหวังของเราทุกคนผู้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเพิ่มพูนและสร้างคุณค่าแก่ชีวิตเรา เสมือนดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม ซึ่งวารสารนี้มีจุดประสงค์ในการช่วยให้ผู้คนทั่วโลกได้น้อมนำเอาธรรมะของพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



สุขภาพดีและควมมีชีวิตชีวาล้วนมาจาก “ใจ”

หลายปีมานี้โอกาสที่จะออกไปนอกบ้านลดน้อยลง ข้าพเจ้าคิดว่าคงจะมีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่เก็บตัวอยู่แต่ในบ้านเสียส่วนใหญ่และขาดการออกกำลังกาย เมื่อเราไม่ค่อยได้เดิน กล้ามเนื้อขา ก็จะอ่อนแรงลงที่นี้พอเราเดินแค่นิดๆ หน่อยๆ ก็จะทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย และมักคิดว่าการออกไปนอกบ้านเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก

เกี่ยวกับกล้ามเนื้อดังกล่าวนี้ ดูเหมือนจะมีรายงานว่าคนที่มีมวลกล้ามเนื้อมากก็จะมีชีวิตที่ยืนยาว จึงพูดได้ว่ากล้ามเนื้อเกี่ยวข้องตั้งแต่ภูมิคุ้มกันโรค ระดับน้ำตาลในเลือด และอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ใดๆก็ตาม ข้าพเจ้าเองก็กำลังสัมผัสด้วยตัวเองถึงความเสื่อมถอยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มาพร้อมกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น ข้าพเจ้าจึงพยายามเดินออกกำลังกายวันละชั่วโมงเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องทุกวัน จะวันไวกี่แต่ช่วงฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัดเท่านั้น ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในการดูแลรักษาสุขภาพของเรา อาจไม่ได้มีแค่การฝึกฝน “กล้ามเนื้อร่างกาย” เพียงอย่างเดียว

กายและใจสัมพันธ์กันแยกออกจากกันไม่ได้ เพราะการทำงานของใจนั้นจะส่งผลต่อร่างกาย การสร้างสภาพร่างกายที่เจ็บป่วยและทรุดโทรมได้ยากจากทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยกระตุ้น “กล้ามเนื้อหัวใจ” อยู่เป็นประจำทุกวันด้วยความรู้สึกร่างกายต่างๆ เช่นความตึงตันหรือความซาบซึ้งซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราแข็งแรงมีชีวิตชีวา อาจารย์ยาซุโอะ มาซาฮิโระ อาจารย์ที่ข้าพเจ้านับถือมาตั้งแต่สมัยก่อน ท่านเองก็กล่าวว่าสาเหตุของสุขภาพที่ไม่ดีและความแก่ชราล้วนมาจากใจมากกว่าร่างกาย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มสนใจน้อยลงต่อ “สิ่งนอกเหนือจากกิจวัตรประจำวันส่วนตัว หรือหมกมุ่นกับเรื่องจุกจิกรอบตัว” ก็จะทำให้หมดโอกาสที่จะได้ลิ้มรสความสุขและแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองจนทำให้สูญเสียความรู้สึกมีชีวิตชีวาหรือพลังในจิตใจ จนส่งผลกระทบต่อร่างกายในที่สุด

ถ้าเช่นนั้น อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับการรักษาจิตใจที่มีชีวิตชีวาและแรงกระตุ้นหรือความสุขในการพัฒนาตนเองแม้ว่าเราจะหมกมุ่นอยู่กับเรื่องจุกจิกหรือกิจวัตรประจำวันก็ตาม ทั้งนี้ท่านอาจารย์ยาซุโอะได้เสนอหลักสามประการดังต่อไปนี้

“หลักสามประการของการมีสุขภาพดี”

ประการที่หนึ่ง คือ “การมีเทพเจ้าแห่งความปีติสถิตในใจเสมอ” เทพเจ้าแห่งความปีตินี้หมายถึงจิตอันเป็นรากฐานสำคัญในส่วนตัว พุทธอีกอย่างก็คือการมีความยินดีอยู่ภายในส่วนตัวของใจตลอดเวลา อาจเป็นไปได้ว่านี่คือการยอมรับเรื่องราวแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นตรงหน้าด้วยความรู้สึกที่เราได้รับธรรมชาติจากพระพุทธเจ้าและมีความยินดีอยู่เสมอ แม้ว่าเราจะเจอเรื่องทุกข์ใจแค่ไหน หากเราเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ตรงหน้าในเชิงบวกว่า “แม้แต่ตอนนี้เองพระพุทธเจ้าก็กำลังสอนบทเรียนบางอย่างแก่เราอยู่” เมื่อนั้นเราก็จะตระหนักได้ว่ามีแสงสว่างแห่งความช่วยเหลือรอเราอยู่ที่อีกด้านของความทุกข์ จิตใจของเราก็จะได้รับการขัดเกลาและเติบโตขึ้น

ประการที่สองที่จะช่วยไม่ให้กลุ้มเนื้อหิวใจเสื่อมลงก็คือ “การมีความรู้สึกขอบคุณอยู่ในใจไม่ขาด” เพียงเราเปลี่ยนความรู้สึกขอบคุณออกมาเป็นคำพูด ก็จะสามารถมอบความรู้สึกประทับใจใหม่ ๆ ให้เราได้แล้ว

และประการที่สาม คือ “การมีจิตที่ปรารถนาจะเปิดทองหลังพระอยู่เสมอ” ประเด็นนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าไม่ใช่เพียงแค่การทำความดีโดยไม่มีใครเห็นเท่านั้น แต่รวมถึงการคำนึงและปฏิบัติตั้งวลีที่ว่า “จงนึกถึงผู้อื่นก่อนตน” โดยเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่พบเจอในชีวิตประจำวัน และอธิษฐานขอให้พวกเขามีความสุขและได้รับประโยชน์สูงสุด เมื่อเรากลับเคยกับสภาพจิตเช่นนี้ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพดี ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่อาจารย์ยาซุโอะจะเรียกว่า “หลักสามประการของการมีสุขภาพดี” อย่างไรก็ตาม เมื่อมองจากมุมมองของพวกเราแล้ว เราก็อาจจะเรียกขานผู้ที่ปลุกฝังหลักปฏิบัติสามประการดังกล่าวไว้ในใจว่าพระโพธิสัตว์ได้ใช้หรือไม่

สิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าหันมาสนใจสุขภาพคือหนังสือที่เกี่ยวกับ “หลักสุขภาพแบบนิชิ (The Nishi Method of Health)” ซึ่งเจอร้านขายหนังสือมือสองในเมืองคันตะเมื่อปีโชวะที่สามสิบห้า (ค.ศ.1960) ในปีนั้นท่านประธานใหญ่ได้เลือกให้ข้าพเจ้าเป็น “ประธานรุ่นต่อไป” ถ้ามานึกดูตอนนี้ ตอนที่ข้าพเจ้าอายุยี่สิบสอง ตอนนั้นก็มีความกังวล แต่อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าก็สามารถระงับความวิตกกังวลทางใจไว้ได้ด้วยการรักษาสุขภาพทางกาย ซึ่งคิดว่านี่อาจจะเป็นพฤติกรรมเชิงสัญชาตญาณเพื่อรักษาความปรองดองของกายและใจก็เป็นได้

ในเดือนนี้ข้าพเจ้าจะอายุครบแปดสิบห้าปี และริโซโคเซโกเองก็ครบรอบแปดสิบห้าปีเช่นกัน แม้ว่าตอนนี้เราจะยังไม่ฟื้นตัวเต็มที่จากวิกฤตอันยาวนานของภัยไวรัสโควิด19 แต่ก่อนอื่น เรามาร่วมกันส่งมอบความรู้สึกขอบคุณต่อพระสัจธรรมที่เรียกได้ว่าเป็นกฎแห่งสุขภาพจิตให้แก่ผู้คนใกล้ตัว พร้อมกันนั้นก็มาร่วมกันสร้างสังคมและครอบครัวที่มีพลังและมีชีวิตชีวาด้วยกันเถิด

(จากวารสาร “โคเซ” ฉบับเดือนมีนาคม 2023)





ใช้ชีวิตด้วยความปรารถนา

พระพุทธเจ้าสถิตข้างกายเราเสมอ

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งองค์กรริชโซโคเซไก





ในโรงเรียนปฐมโออิคะที่ข้าพเจ้าเคยเรียน มีสิ่งที่เรียกว่าสุภามิตรหรือบทวิไฮกุแปะไว้ที่ผนังห้องเรียน ซึ่งสุภามิตรที่ว่านั้นก็คือ “หากพยายามย่อมสำเร็จ หากไม่ทำย่อมไม่เห็นผล ไม่ว่าสิ่งใดที่ไม่ลุล่วง เป็นผลของคนที่ไม่ลงมือ” และ “สวรรค์ ย่อมช่วยคนที่ช่วยเหลือตนเอง” ตัวอักษรนั้นที่ครูใหญ่ท่านเขียนยังคงจดจำได้ดีแม้กระทั่งถึงตอนนี้และยังติดตรึงในใจของข้าพเจ้าอยู่เสมอ ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้หมดว่านั้นมีผลต่อชีวิตข้าพเจ้ามากแค่ไหน

ความอดสาหัสหรือความเพียรพยายามคือหลักสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดที่จะทำให้พวกเราพัฒนาเติบโตต่อไป แต่ทว่า เพราะนี่เป็นสิ่งพื้นฐานธรรมดาเกินไปจึงถูกเพิกเฉยในบางครั้ง นั่นเป็นเพราะเราไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัวว่ามีพระพุทธรเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์สถิตข้างกาย เราจึงได้ทำเป็นกลบเกลื่อนแล้วก็เกียจคร้าน

ข้าพเจ้าเองเชื่อว่าพระพุทธรเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นเฝ้าปกปักรักษาเราอยู่เสมอ ข้าพเจ้าจึงซาบซึ้งใจอย่างที่สุด เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเราจะต้องรับมือกับอะไรก็ตาม ข้าพเจ้าจะพยายามทำอย่างเต็มที่และตั้งใจศึกษาเรียนรู้ให้ดีที่สุด

ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ คนเราตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ก็จงพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น มี “ความปรารถนา” ที่อยากจะทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม ซึ่งความอดสาหัสและความเพียรพยายามก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้อะไร “ความปรารถนา” นั้นกลายเป็นจริงได้

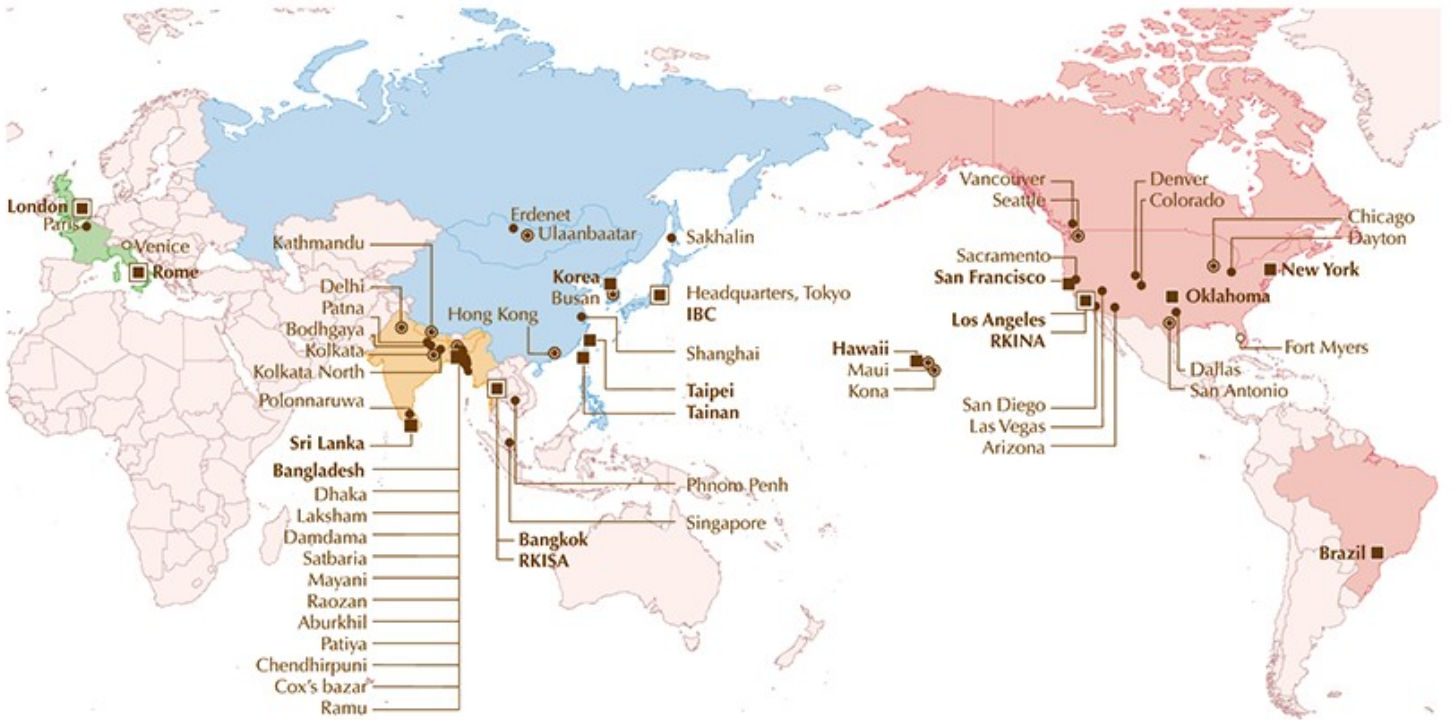
พระพุทธรเจ้าส่งคุณมายังโลกนี้ เพื่อให้ดำเนินวิถีชีวิตเช่นนั้นนั่นเอง

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉️ วรรณสาร Living the Lotus ยินดีรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน กรุณาติดต่อที่อีเมลด้านล่างนี้
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp